© 2006 – **Réseau québécois pour la simplicité volontaire**

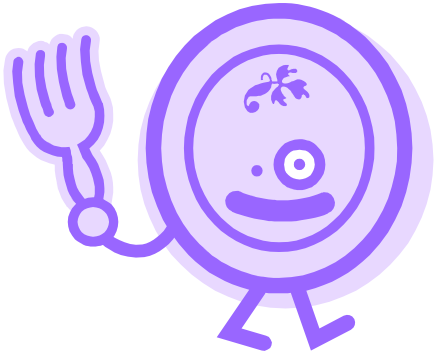
Ce recueil de recettes a été réalisé bénévolement par :

Line Parent, Consultante, écrivaine et formatrice
RH Communication, Service d'écriture
Courriel : line.parent@videotron.ca – Tél. 514-598-5407

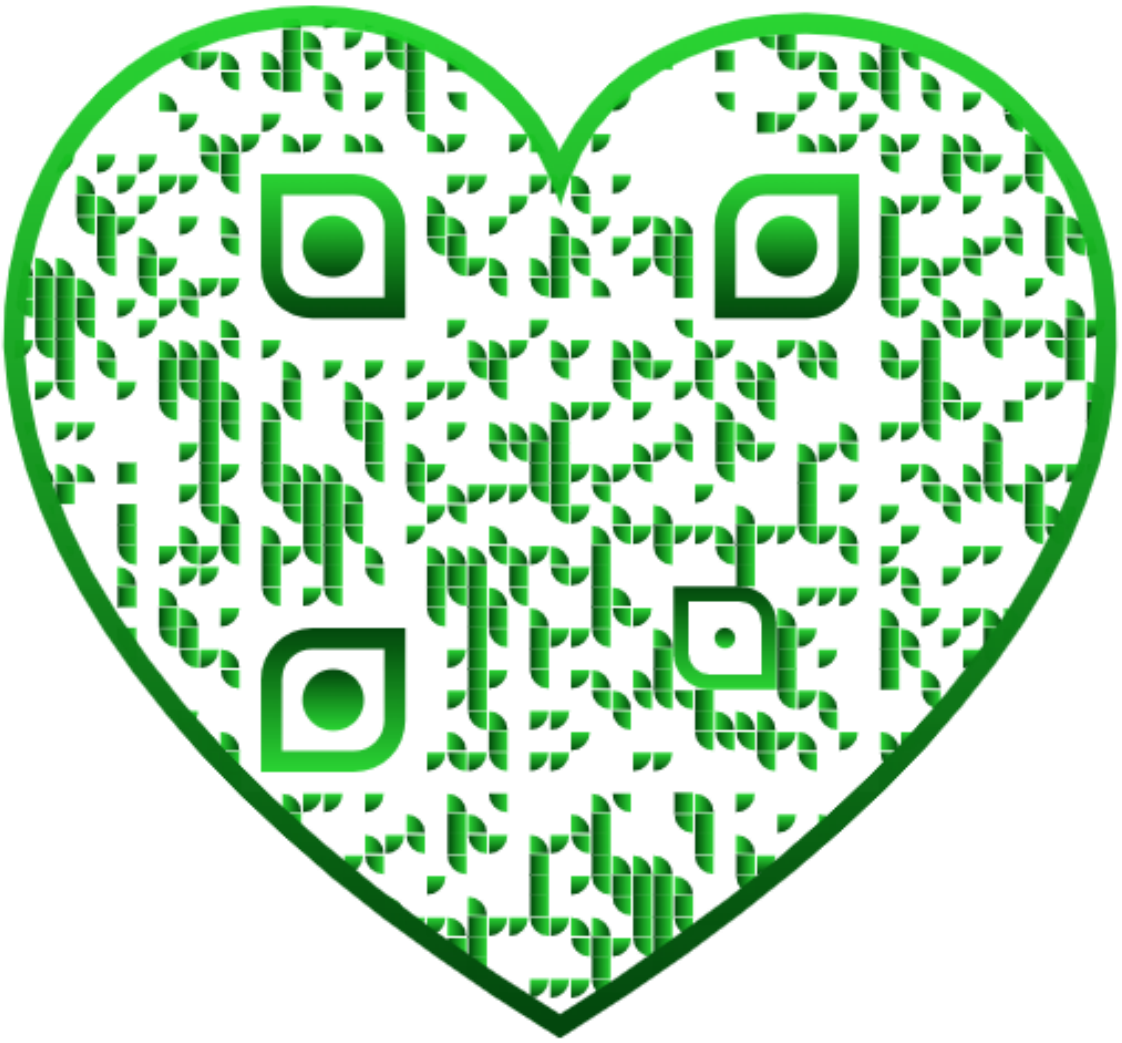
pour le Réseau québécois pour la simplicité volontaire :
1710, rue Beaudry, Local 3.3, Montréal, QC H2L 3E7
Tél. 514-937-3159
Courriel : rqsv@simplicitevolontaire.org
Site Internet : www.simplicitevolontaire.org

Ce recueil est imprimé sur du papier contenant 60% de fibres postconsommation et non chloré

La simplicité volontaire dans votre assiette



Recueil de recettes simples et économiques



© 2006 Réseau québécois pour la simplicité volontaire

– 1ère édition

Il est permis de reproduire les recettes de ce livret en en mentionnant la source.

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de réunir des personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable.

L'action actuelle du Réseau porte sur les 3 volets suivants (les 3 R) :

◊ la **r**éflexion sur les enjeux relatifs à la simplicité volontaire,
◊ le **r**éseautage de personnes, groupes ou organismes intéressés à la simplicité volontaire, et
◊ le **r**ayonnement du mouvement dans la population par son site Internet, le bulletin Simpli-Cité publié quatre fois par année, le lien avec les médias, la référence de conférenciers et animateurs, la diffusion de livres, etc.

Le RQSV veut aider ses membres et la société en poursuivant des objectifs de regroupement, d'information, d'appui, de recherche et de transformation politique.

Vous pouvez vous inscrire, sans frais, sur notre liste de diffusion par courriels dans le but de recevoir l'annonce de nos activités. Plusieurs activités sont gratuites ou à contribution volontaire. Dans le cas où il y a un coût à défrayer pour la participation à une activité, le coût est souvent moindre pour une personne qui est membre. Cependant, dans presque tous les cas, il n'est pas nécessaire d'être membre pour participer aux activités.

La cotisation annuelle pour devenir membre est de 25$, ce qui vous permet de recevoir le bulletin Simpli-Cité et de bénéficier d'autres avantages. La cotisation annuelle permet simplement et surtout l'existence et la survie du réseau.

Pour en savoir davantage sur le RQSV et ses activités, n'hésitez pas à consulter notre site Internet : www.simplicitevolontaire.org ou à communiquer avec nous :

◊ soit par courriel : rqsv@simplicitevolontaire.org,
◊ ou par téléphone au (514) 937-3159,

en espérant avoir le plaisir de vous compter parmi nous prochainement !

Brownies

Ingrédients :
1/3 tasse de beurre ou de margarine
1/3 tasse de poudre de cacao non sucré
1 tasse de sucre
2 œufs
1 c. à thé de vanille
¾ tasse de farine
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
Facultatif : ¼ tasse de noix

Préparation :
Faire fondre le beurre ou la margarine et incorporer tous les autres ingrédients en mélangeant. Placer le mélange en le pressant dans un plat carré en verre de 8'' pouces environ allant au four légèrement huilé. Cuire à 350°F pendant une quinzaine de minutes (les brownies sont cuits lorsque les bords commencent à se détacher du plat). Laisser refroidir une quinzaine de minutes avant de servir.

Source : inconnue.

Tapioca à la noix de coco (thaïlandais) – 4 ramequins

Ingrédients :
3 tasses d'eau
2/3 tasse de tapioca à grosses bulles instantané
1 tasse de lait de coco (épais et bien mélangé)
¼ tasse de sucre
2 c. à table de fécule de maïs ou de farine de riz

Préparation :
Chauffer le four à 350°F. Porter l'eau à ébulliti on et ajouter le tapioca. Cuire pendant environ 2 minutes en brassant constamment. Passer le tapioca au tamis et le rincer à l'eau froide – les grains doivent se séparer et non coller. Déposer le tapioca dans le fond de 4 ramequins. À part, bien mélanger le lait de coco et le sucre, et y délayer la farine de maïs. Verser ce mélange dans les ramequins. Mettre de l'eau dans un plat allant au four et pouvant contenir les 4 ramequins et cuire au centre du four 15-20 minutes.

Source : inconnue.

Table des matières

Page

Dédicace 1
Remerciements 2

Soupes, bouillons et potages
Soupe aux lentilles 3
Soupe à l'orge 3
Soupe aux fèves sèches (algérien) 4
Crème de céleri 4
Bouillon de légumes 5
Potage aux haricots blancs 5
Soupe aux pois verts 6
Crème de carottes et panais 6

Salades
Salade de concombre au yogourt (libanais) 7
Salade de concombre thaïlandaise 7
Fattoush (salade algérienne) 8
Remoulade de céleri-rave 8
Salade aux flageolés ou aux fèves de Lima 9

PLATS PRINCIPAUX – à base de :

Bœuf
Curry de bœuf aux abricots (indien) 9
Burritos (mexicain) 10

Poulet
Poulet au gingembre et au citron (vietnamien) 11
Poulet Yassa (sénégalais) 12
Shish Taouk (poulet libanais) 13

Poisson
Filets de sole à l'orange 13
Poisson thaïlandais 14
Boule au thon et aux crevettes 14
Pizza au thon et aux trois fromages 15

Page

Porc
Mousse au jambon 15
Crêpes farcies à l'italienne 16
Côtelettes de porc sauce tomates 16

PLATS VÉGÉTARIENS – à base de

Graines
Germinations (alimentation vivante) 17
Végé-pâté 18

Tofu
Tofu brouillé 18
Tarte aux légumes et au tofu 19
Pâte à tarte 19
Tartinade au tofu 20
Sauté au tofu 21
Tofu doré 21
Ratatouille de tofu 22
Galettes de pommes de terre au tofu 22
Gratin de légumes avec sauce béchamel 23
Sauce béchamel (légère) 23
Chili sin carne (sans viande, avec tofu) 24

Fromage
Canapés à la tomate cerise et au bocconchini 24
Tarte à l'oignon 25
Délice aux épinards 25
Spaghetti aux arachides 26
Tarte aux tomates 27

Légumes
Pesto d'épinards (ou de basilic) 27
Croquettes de pommes de terre (Maakouda – algérien) ..28
Pâté végétal 28

Biscotti (biscuits italiens)

Ingrédients :
2 ½ tasses de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel
½ tasse de beurre à température pièce
1 tasse de sucre brun (cassonade)
2 œufs
1 c. à thé d'essence au choix ou de zeste (citron, lime ou orange)
Lait, au besoin (maximum 2 c. à table)

Préparation :
Mélanger les ingrédients secs. À part, mélanger le beurre, le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Incorporer l'essence. Battre encore environ 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Ajouter graduellement les ingrédients secs tout en mélangeant. Si la pâte s'effrite, ajouter un peu de lait. Former deux boules de pâte. Sur une tôle à biscuits légèrement huilée, placer les 2 boules de pâte en forme allongée et aplatie. Cuire à 350°F pendant 15-20 minutes. Sortir du four et trancher de biais en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Remettre les biscuits sur la tôle et cuire encore une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés en les tournant à la mi-cuisson.

Source : inconnue.

Compote de poires et tofu au miel et aux amandes

Ingrédients :
4-5 poires épluchées, coupées en dés, arrosées de jus de citron
¼ tasse de miel
½ paquet de tofu à dessert à l'amande (ou tofu régulier avec 1 c. à thé d'essence d'amande)
Amandes grillées, coupées en petits morceaux

Préparation :
Chauffer le miel à feu doux. Quand il commence à bouillir, ajouter les poires. Brasser. Réduire le liquide, puis ajouter le tofu. Verser dans un plat, laisser refroidir et décorer d'amandes grillées.

Source : inconnue.

Biscuits à l'avoine

Ingrédients :
1 tasse de flocons d'avoine (gruau)
½ tasse de farine d'avoine
1-2 c. à soupe de graines de tournesol
¼ de poudre de malt
1 tasse d'eau

Préparation :
Bien mélanger tous les ingrédients et façonner en forme de biscuits. Déposer sur une tôle à biscuits légèrement huilée. Cuire au four à 300°F pendant 20 minutes.

Source : inconnue.

Biscuits aux graines de sésame

Ingrédients :
2 tasses de farine
¼ tasse de graines de sésame broyées
½ tasse de poudre de malt
¾ tasse d'eau
2 blancs d'œufs
2 c. à soupe de margarine de soya
1 c. à thé de poudre à pâte

Préparation :
Mélanger ensemble la farine, les graines de sésame, le malt et l'eau, et laisser reposer 5 minutes. Incorporer les blancs d'œufs, la margarine et la poudre à pâte. Façonner la pâte en forme de biscuits. Déposer sur une tôle à biscuits légèrement huilée. Cuire au four à 300°F pendant 20 minutes.

Source : inconnue.

Page

Légumineuses
Pâté de haricots rouges 29
Cretons de lentilles 29
Falafels (petits pâtés libanais) 30
Riz aux lentilles (version «camping») 31

Céréales (Déjeuners / Collations)
Crêpes – Recette de base 32
Crêpes au kamut 32
Barres tendres à l'avoine 33
Cocktail réveille-matin 33
Barres tendres aux fruits séchés et aux noix 34

DESSERTS
Biscuits à l'avoine 35
Biscuits aux graines de sésame 35
Biscotti (biscuits italiens) 36
Compote aux poires, au tofu, au miel et aux amandes 36
Brownies 37
Tapioca à la noix de coco 37

Dédicace

Ce livret est dédié à tous ceux et celles qui sont soucieux de bien manger, pour leur santé, et de façon équitable.

Barres tendres aux fruits séchés et aux noix – donne environ 24 barres

Ingrédients :
½ tasse de beurre à température pièce
½ tasse de cassonade
3 œufs
1 c. à thé de vanille ou autre essence
2 tasses de farine au goût
1 c. à table de poudre à pâte
½ tasse de lait
1 ½ tasse de flocons d'avoine
1 tasse de céréales en flocons écrasés ou de riz soufflé
2/3 tasse de fruits séchés
2/3 tasse de noix en morceaux

Préparation :
Défaire le beurre en crème et ajouter la cassonade. Bien mélanger. Ajouter les œufs un à la fois en mélangeant bien entre chaque œuf pour bien dissoudre la cassonade. Ajouter la vanille. À part, mélanger la farine et la poudre à pâte. Ajouter la moitié de la farine. Mélanger. Incorporer le lait en mélangeant. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Mettre dans un moule légèrement graissé en écrasant bien le mélange. Cuire au four à 375°F pendant 20-30 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit doré.

Variantes :
- Changer l'essence de vanille pour une autre saveur.
- Remplacer l'avoine par une autre sorte de céréales.
- Utiliser des fruits séchés différents d'une recette à l'autre.
- Changer les fruits séchés par des pépites de chocolat.
- Remplacer les noix par des amandes ou un autre type de noix.
- Incorporer de la lime ou du citron, incluant un peu de zeste.
- Faire fondre du chocolat et le verser sur le dessus du mélange comme décoration.
- Ou toute autre combinaison en prenant soin, simplement, de respecter la consistance du mélange.

Source : inconnue.

Barres tendres à l'avoine

Ingrédients :
3 tasses de flocons d'avoine (gruau)
1 tasse de farine de blé entier
½ c. à thé de poudre à pâte
1/3 c. à thé d'huile végétale
1/3 de tasse d'eau
1 tasse de miel
1 c. à thé de vanille
½ - 1 tasse de raisins secs
Optionnel : ½ -1 tasse d'arachides, de noix ou autres, au goût
¼ c. à thé de sel
Une pincée de cannelle

Préparation :
Chauffer le four à 350°F. Huiler une plaque à bis cuits. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. À part, battre ensemble les ingrédients liquides, puis les ajouter au mélange sec. Bien mélanger. Étendre la pâte sur la plaque à biscuits en écrasant. Cuire au four 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser refroidir avant de couper en barres.

Source : Renée Frappier, Cuisine collective végétarienne

Cocktail réveille-matin

Ingrédients :
1 petit yogourt nature ou à la vanille (environ 1 tasse)
1-2 fruit(s) au choix – banane, poire, pêche ou autre
2 tasses de jus de fruits au choix
½ tasse de lait
2 c. à table de sirop d'érable ou de miel
2 c. à table de son de blé ou autre céréale
Optionnel : ananas et noix de coco

Préparation :
Broyer au mélangeur le yogourt et les fruits. Ajouter le jus de fruit. Bien mélanger en mousse. Incorporer le lait en mélangeant, puis le sirop d'érable et le son de blé. Optionnel : on peut ajouter de l'ananas et de la noix de coco pour faire un genre «pina colada».

Source : inconnue.

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont fourni les recettes de ce livre et qui ont participé à sa réalisation.

Note : les recettes ont été éditées pour garder un certain standard ou dans le but, parfois, de les clarifier.

Soupe aux lentilles – 6 portions

Ingrédients :
1 c. à soupe d'huile
2 oignons hachés
2 gousses d'ail émincées
2 carottes coupées en demi-lune
1 branche de céleri en morceaux
½ c. à thé de sarriette
½ c. à thé de thym
4 tasses de bouillon
1 tasse de lentilles lavées
1 grosse boîte de tomates en conserve avec le jus
Décoration : persil frais et échalote

Préparation :
Dans un grand chaudron, sauter les oignons et l'ail. Ajouter les carottes, le céleri et les herbes et cuire pendant une minute. Ajouter le bouillon, les lentilles, les tomates. Amener à ébullition. Mijoter 45 minutes à feu moyen. Avant de servir, rectifier l'assaisonnement au besoin et servir avec du persil frais et une échalote émincée. Suggestion : servir avec du pain et du fromage.

Source : Renée Frappier, Cuisine collective

Soupe à l'orge

Ingrédients :
6-7 tasses d'eau
½ tasse d'orge mondée
½ carotte tranchée finement
¼ tasse de céleri tranché finement
1 c. à thé de bouillon de légumes ou de poulet en poudre
1-2 c. à table de soya ou de tamari
Au goût : origan, thym, basilic, paprika, fenouil, poivre, ou autre

Préparation :
Dans l'eau, faire bouillir l'orge mondée pendant 50 minutes. Ajouter les autres ingrédients et cuire pendant une vingtaine de minutes.

Source : inconnue.

Crêpes – Recette de base

Ingrédients :
3 œufs
1 c. à table de sucre (pour une recette salée) ou
2 c. à table de sucre (pour une recette sucrée)
1 ¼ tasse de lait
¼ tasse de beurre fondu tiédi
1 ¼ tasse de farine

Pour une recette sucrée, ajouter :
½ c. à thé d'essence de vanille
1 pincée de cardamome moulue ou de muscade

Préparation :
Bien mélanger tous les ingrédients et cuire dans une poêle chaude légèrement huilée en retournant les crêpes pour qu'elles soient bien dorées des deux côtés.

Source : inconnue.

Crêpes au kamut

Ingrédients :
1 tasse de farine de kamut
1 œuf battu
1 tasse de lait
2-3 c. à table d'huile végétale
2 c. à table de poudre à pâte

Préparation :
Bien mélanger tous les ingrédients et cuire dans une poêle chaude légèrement huilée en retournant les crêpes pour qu'elles soient bien dorées des deux côtés.

Source : inconnue.

Riz aux lentilles - 2 portions (version «camping»)

Ingrédients :
½ tasse de riz brun (non cuit)
½ tasse de lentilles au choix (vertes, brunes, rouges entières; si vous utilisez des petites lentilles rouges cassées, elles disparaîtront dans le mélange et ça fera plutôt une bouillie)
1 oignon haché fin (ou 1c. à table de flocons d'oignons)
2 c. à table d'huile ou de beurre
½ c. à thé de sel (ou moins)
½ c. à thé de cannelle moulue
½ c. à thé de gingembre moulu
½ c. à thé de cardamome (ou un grain entier de cardamome – à retirer si vous entreposer un reste au frigo)
2 feuilles de laurier
1 pincée de cayenne
2 clous de girofle
2 ½ tasses d'eau

Préparation :
Faire chauffer l'huile ou le beurre et y faire sauter l'oignon. Ajouter tous les ingrédients secs* et l'eau. Amener à ébullition. Cuire 45 à 60 minutes à feu doux.

* Pour le camping, on peut préparer d'avance le mélange de tous les ingrédients secs.

Source : Livre *Simple Food for the Pack,* KINMONT, Vikki et Claudia AXCELL, Sierra Club Books, San Francisco, 1976, 211 pages (ce livre contient des idées de recettes spécialement conçues pour le camping).

Soupe aux fèves sèches (algérien)

Ingrédients :
250 gr de fèves sèches (légumineuses au choix)
250 gr de viande (1/2 lb)
4-5 tomates ou 2 c. à soupe de concentré de tomates
1 oignon
4 c. à soupe d'huile
1/2 c. à soupe de paprika
1 pincée de poivre noir
1 bouquet de coriandre
Sel au goût
1 ½ - 2 litre litres d'eau

Préparation:
Couper la viande en petits dés. Ajouter l'huile, l'oignon râpé, les tomates passées à la moulinette, le paprika, le poivre noir et le sel. Ajouter l'eau (selon la quantité de soupe désirée). Faire bouillir. Rincer les fèves et les verser dans le bouillon. Saupoudrer de coriandre hachée et laisser cuire. Vérifier l'assaisonnement et servir chaud.

Source : www.fikracuisine.com

Crème de céleri

Ingrédients :
8 branches de céleri coupées en gros morceaux
½ tasse d'amandes émincées
1 tasse d'eau
½ c. à thé de sel

Préparation :
Mélanger ensemble tous les ingrédients. Cuire 10 à 15 minutes. Passer le tout au mélangeur ou au robot et servir.

Source : http://www3.sympatico.ca/andrepier/contenu/plume5.htm

Bouillon de légumes

Ingrédients :
2-3 litres d'eau
2 tasses de légumes variés – pomme de terre, carotte, céleri, feuilles de betteraves, navet, persil, oignon, ou autres
1 c. à soupe de graines de lin
1 c. à soupe de son de blé

Préparation :
Faire bouillir les légumes dans l'eau pendant une trentaine de minutes. Filtrer et ajouter les graines de lin et le son de blé. Utiliser comme bouillon dans les recettes ou comme collation.

Source : *Le petit guide de la santé,* Blanche-Neige, Éditions Logiques, Montréal, 2000, 206 pages.

Potage aux haricots blancs

Ingrédients :
1 boîte de haricots blancs
2 c. à table d'huile d'olive
1 oignon moyen haché
1 gousse d'ail hachée
1 petite carotte en dés
1 branche de céleri
2 tasses de bouillon de poulet
1 bouquet garni (feuilles de céleri, thym, persil, laurier, graines de poivre)
¼ c. à thé de cumin moulu
½ tasse de crème ou de lait

Préparation :
Bien rincer les haricots et les égoutter. Réserver. Brunir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter carotte et céleri. Verser le bouillon de poulet. Laisser bouillir. Ajouter les haricots, le bouquet garni et le cumin. Mélanger. Couvrir. Baisser le feu à moyen et laisser mijoter une trentaine de minutes. Enlever le bouquet garni. Ajouter le lait ou la crème. Passer au mélangeur.

Source : inconnue.

Note sur **la cuisson des lentilles vertes :** Pour faire 2 tasses de lentilles, il faudra une heure et demie de cuisson (à feu moyen) dans trois tasses d'eau avant que les lentilles ne soient prêtes à être introduites dans une recette.

Falafels (petits pâtés libanais)

Ingrédients :
2 tasses de fèves sèches
2 tasses de pois chiches secs
Bicarbonate de soude, eau, sel
1 bouquet de persil haché
1 oignon
7 gousses d'ail
Sel et poivre, au goût
3 c. à soupe de farine
1 c. à café de poivre rouge ou de paprika
1 c. à soupe de cumin
1 bouquet de coriandre
½ botte de menthe fraîche
Huile d'arachide pour friture

Préparation :
Laver les fèves et les pois chiches à l'eau froide avec une pincée de bicarbonate de soude et laisser tremper 12 à 24 heures à température ambiante - il faut qu'ils "germent" - en prenant soin de les recouvrir en comptant 5 cm (2'') de plus. Égoutter; mettre dans une marmite avec 1 c. de bicarbonate de soude. Recouvrir d'eau complètement et ajouter le sel. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les fèves et les pois chiches soient tendres, soit environ 2 heures. Égoutter. Passer les fèves et les pois chiches, le persil, l'oignon et l'ail au robot culinaire afin d'obtenir une consistance de pâte. Pétrir avec le sel, le poivre, la farine, le paprika, le cumin, la coriandre et la menthe. Laisser reposer au moins une heure. Façonner de petites boulettes allongées de 5 cm de longueur par 1,5 cm d'épaisseur. Frire dans l'huile 2 minutes environ de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée. Déposer sur un papier absorbant. Note : les falafels peuvent être mangés chauds ou froids et sont excellents en sandwich – ex. avec du chou rouge haché, de la mayonnaise et de la moutarde de Dijon.

Source : www.saveursdumonde.net/haricot/falafel.htm

Pâté de haricots rouges – 4-6 portions

Ingrédients :
1 oignon rouge haché
Huile d'olive
2 gros champignons
Quelques gousses d'ail, au goût
1 tasse de haricots rouges en conserve
½ à 1 tasse d'eau
2 c. à soupe de purée de tomates
¼ tasse d'olives (vertes ou noires)
Basilic haché, sel et poivre au goût

Préparation :
Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajouter les champignons hachés ainsi que l'ail. Rajouter les haricots rouges et l'eau selon la consistance du mélange. Quand les haricots commencent à être tendre (environ 20 minutes), les mettre encore chaud dans le mélangeur. Ajouter la purée de tomates et mélanger. Ajouter les olives, le basilic, le sel et le poivre. Mélanger de nouveau. Mettre en contenant et laisser refroidir.

Source : http://cuisinezvie.canalblog.com

Creton de lentilles

Ingrédients :
2 tasses de lentilles cuites (voir note sur les lentilles, p. 29)
1 oignon haché très finement
1 tasse de céleri haché très finement
½ tasse de bouillon de poulet (ou plus selon la consistance désirée)
1 œuf battu
Sel et poivre
Basilic et persil au goût

Préparation :
Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un moule légèrement huilé. Cuire 45 minutes à 350°F. Servir avec une s auce tomate.

Source : http://equiterre.org/agriculture/cuisinezBio/index.php

Soupe aux pois verts – 4 portions

Ingrédients :
1 c. à soupe d'huile
1 oignon haché
2 gousses d'ail émincées
1 carotte en rondelles
1 tasse de pois verts cassés lavés
6 tasses de bouillon
1 c. à thé de basilic
½ c. à thé de thym
1 c. à soupe de miso ou de tamari

Préparation :
Sauter l'oignon, l'ail et la carotte dans l'huile. Ajouter les pois cassés, le bouillon et les herbes. Cuire une heure. Ajouter le miso ou le tamari et servir.

Source : Renée Frappier, Cuisine collective

Crème de carottes et panais

Ingrédients :
2 ½ tasse de bouillon
3 carottes pelées coupées en morceaux
1 gros panais pelé coupé en morceaux
½ oignon en morceaux
1 patate douce (ou pomme de terre) pelée coupée en morceaux
Sel et poivre au goût
Fines herbes au goût
1/3 tasse de lait

Préparation :
Chauffer le bouillon. Couper les légumes et les verser dans le bouillon. Laisser mijoter à couvert environ 15-20 minutes. Assaisonner au goût avec le sel, le poivre et les fines herbes. Passer au mélangeur en ajoutant graduellement le lait.

Source : inconnue.

Salade de concombre au yogourt (libanais)

Ingrédients :
1 concombre pelé, coupé en deux, épépiné et coupé en dés
1 ½ tasse de yogourt nature
2 gousses d'ail écrasées
Sel et poivre blanc, au goût
4 c. à soupe de menthe fraîche finement ciselée

Préparation :
Mettre les morceaux de concombre dans une passoire, saupoudrer généreusement de sel et mélanger. Laisser dégorger 30 minutes. Pendant ce temps, réunir dans un saladier le yogourt, l'ail, le poivre et la menthe. Laisser la préparation s'imprégner au réfrigérateur des différentes saveurs. Essuyer le concombre avec du papier absorbant et mélanger délicatement à la préparation de yogourt. Servir immédiatement.

Source : www.libanus.com

Salade de concombre thaïlandaise

Ingrédients :
1 concombre anglais ou 2 concombres réguliers épépinés tranchés très mince en ½ rondelles
1 petit oignon émincé finement
1 piment fort (facultatif) épépiné
2 c. à table de sauce de poisson
2 c. à table de jus de citron

Préparation :
Mélanger le concombre et l'oignon, puis le piment. Incorporer la sauce de poisson et le jus de citron. Mélanger et laisser reposer au réfrigérateur environ ½ heure avant de servir.

Source : inconnue.

Croquettes de pommes de terre (Maakouda – algérien)

Ingrédients:
6 pommes de terre moyennes
2 oignons moyens coupés en lamelles fines
1 bouquet de persil
Sel
1/2 c. à café de poivre blanc
1 oeuf
Huile végétale (genre canola)
Décoration : citron et persil

Préparation:
Faire cuire les pommes de terre et réduire en purée. Verser dans un saladier et ajouter l'oignon, le persil, le sel, le poivre et l'œuf. Bien mélanger pour avoir un mélange homogène. Façonner en croquettes et faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile. Garnir avec des rondelles de citron et de persil.

Source : www.fikracuisine.com

Pâté végétal

Ingrédients :
1 tasse de graines de tournesol moulues
½ tasse de farine de blé entier
½ tasse de levure alimentaire ou en flocons
1 gros oignon émincé
2 c. à soupe de jus de citron
1 pomme de terre râpée
½ tasse d'huile végétale
1 ½ tasse d'eu chaude
Thym, basilic, sauge, sel

Préparation :
Mélanger ensemble tous les ingrédients. Verser dans un plat pyrex légèrement huilé et aplatir le mélange. Cure au four à 350°F pendant une heure.

Source : www.vegetarisme.fr//Recettes/PateVeg.html

Tarte aux tomates – pour 1 tarte de 10''

Ingrédients :
1 pâte à tarte de 10'' précuite (voir recette p. 18)
3 c. à table de moutarde de Dijon
2 oignons moyens tranchés et revenus dans de l'huile
½ lb de fromage suisse ou emmenthal
3 tomates tranchées
Basilic frais
Olives noires, sel et poivre
1 gousse d'ail et huile d'olive

Préparation :
Étendre dans la pâte à tarte précuite la moutarde de Dijon et les oignons. Couvrir avec le fromage. Ajouter les tranches de tomates placées en spirales et parsemées de basilic frais au goût, de façon à couvrir en entier la tarte. Saler, poivrer et étendre quelques olives noires tranchées sur le dessus. Mélanger ensemble l'huile d'olive et l'ail pour badigeonner sur la tarte. Cuire au four à 350°F pendant environ 40 minutes.

Source : inconnue.

Pesto d'épinards (ou de basilic)

Ingrédients :
3 tasses d'épinards lavés, équeutés et bien essorés (ou basilic)
1-2 gousses d'ail
Sel et poivre au goût
¼ tasse d'huile d'olive
¼ tasse de parmesan râpé
¼ tasse de noix (ou amandes, ou pin, ou autre)

Préparation :
Passer les épinards au robot. Incorporer l'ail. Assaisonner en sel et poivre. Mélanger et incorporer graduellement l'huile, puis le parmesan. Griller les noix dans un poêlon (sans rien ajouter). Incorporer le mélange d'épinards sans trop cuire. Laisser refroidir. Servir comme tartinade ou, comme plat principal, en mélangeant à des pâtes. Note : pour garder le pesto au frigo, s'assurer de le recouvrir d'huile d'olive, ce qui préservera sa fraîcheur.

Source : inconnue.

Fattoush (salade algérienne)

Ingrédients :
1 laitue ou 1 batavia
1 concombre coupé en dés
2 tomates coupées en fines rondelles
1 botte de radis épluchés coupés en 2 ou 3
1 poignée de persil haché
½ tasse de feuilles de menthe fraîche
4 oignons doux coupés en fines lamelles

Vinaigrette :
1/4 de tasse de jus de citron
1/2 tasse d'huile d'olive
1 grosse pincée de sel
1 peu de cidre

Accompagnement : pain pita ou pain de campagne grillé

Préparation :
Mélanger les ingrédients de la salade et réfrigérer. Mélanger les éléments de la vinaigrette. Juste avant de servir, verser la vinaigrette sur la salade et mélanger. Faire griller le pain, le couper en morceaux et servir en accompagnement.

Source : www.fikracuisine.com

Remoulade de céleri-rave

Ingrédients :
2 céleris-raves moyens
1 carotte moyenne
½ citron, 1 pincée de sel
½ tasse de mayonnaise
1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon
1 ½ c. à soupe de persil

Préparation :
Râper le céleri-rave. Mélanger avec les autres ingrédients. Laisser reposer quelques heures au réfrigérateur avant de servir.

Source : http://biogassendi.ifrance.com/biogassendi/recettes.htm

Salade aux flageolés ou aux fèves de Lima

Ingrédients :
1 boîte de flageolés ou de fèves de Lima
1 bouquet d'aneth frais ou séché
2 c. à table de jus de citron
3 c. à table d'huile d'olive – optionnel : moutarde
Poivre et sel au goût

Préparation :
Égoutter et bien rincer les haricots. Hacher l'aneth et ajouter aux fèves avec le jus de citron et l'huile (on peut aussi fouetter l'huile avec de la moutarde). Réfrigérer pour mariner avant de servir.

Source : inconnue.

Curry de bœuf aux abricots (indien)

Ingrédients :
2 c. à table d'huile
1 c. à table de beurre
500 gr. de cubes de bœuf à ragoût
1 oignon haché
3 gousses d'ail haché
2-3 c. à table de pâte de curry
1 poivron vert coupé en dés
2 c. à table de jus de lime
1 tasse d'abricots séchés coupés en 4 – optionnel : 1/3 tasse de raisins secs
½ boîte de lait de coco (ou de crème à cuisson ou de yogourt)
Sel et poivre au goût

Préparation :
Chauffer l'huile dans une casserole et y faire fondre le beurre. Couper la viande en petits cubes et saisir à feu élevé. Ajouter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la pâte de curry. Baisser le feu à moyen et ajouter le poivron vert. Cuire environ 2 minutes. Arroser de jus de lime et incorporer les fruits séchés. Bien brasser. Ajouter le lait de coco. Assaisonner en sel et poivre au goût. Baisser le feu à minimum et laisser mijoter à couvert pendant environ 1 heure. Servir sur du riz.

Source : inconnue.

Spaghetti aux arachides – 4 portions

Ingrédients :
2 tasses de spaghetti cuit
2 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ de c. à thé de poivre
1 c. à thé de sel
2 tasses de lait
½ oignon haché fin
3 gouttes de sauce piquante forte
½ tasse d'olives noires tranchées
1 tasse de fromage râpé (mozzarella, emmenthal ou autre)
1 tasse d'arachides hachées
1/3 tasse de chapelure

Préparation :
Cuire les spaghettis. Pendant ce temps, faire fondre le beurre et y mélanger graduellement la farine, la moutarde sèche, le poivre et le sel. Ajouter le lait en délayant graduellement, puis l'oignon et la sauce forte. Mélanger jusqu'à épaississement. Huiler légèrement un plat allant au four et y mettre la moitié du spaghetti avec la moitié des olives, du fromage et des arachides hachées. Répéter avec les autres moitiés : olives, fromage et arachides sur le dessus. Verser la sauce sur les étages et saupoudrer de chapelure. Cuire au four à 350°F pendant environ 25 minutes.

Source : *Diet for a Small Planet,* Frances Moore Lappé, Ballantine Books inc., 1971, 301 pages (révisé et réédité en 1991, en 528 pages). Ce livre a été traduit en français, par Catherine Germain et Nicole Lacelle, sous le titre «*Sans viande et sans regret*», Éditions L'Étincelle, Montréal, 1976.

Il s'agit d'un excellent livre sur le végétarisme qui en explique les rudiments, ainsi que les différentes façons de combiner les aliments pour s'assurer d'obtenir toutes les protéines dont le corps a besoin.

Tarte à l'oignon – pour 2 tartes de 7''

Ingrédients :
2 pâtes à tarte de 7'' précuites (voir recette p. 18)
4 tasses d'oignons coupés et revenus dans de l'huile
1 tasse de fromage râpé
1 tasse de lait tiède
3 œufs battus
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de thym
3 c. à soupe de levure alimentaire
2 c. à table d'huile
1 c. à table de sauce soya

Préparation :
Mettre les oignons dans les pâtes à tarte précuites. Recouvrir avec le fromage. Mélanger les autres ingrédients et verser sur le dessus. Cuire au four à 350°F pendant 20-25 minut es.

Source : inconnue.

Délice aux épinards – 4 portions

Ingrédients :
3 œufs battus
1 emballage d'épinards (10 on.)
½ tasse de farine
1 pot de fromage cottage (500 gr.)
1 tasse de fromage cheddar râpé
Sauce Tabasco au goût
1 oignon
- - - - - - -
½ tasse de germe de blé
¼ tasse de parmesan râpé

Préparation :
Mélanger les 7 premiers ingrédients. Verser dans un moule carré légèrement huilé. Saupoudrer de germe de blé et de parmesan. Cuire au four à 350°F pendant 45 minutes.

Source : Cuisine collective végétarienne

Burritos (mexicain) – 4-6 portions

Ingrédients :
Carotte, oignon
Huile végétale
1 ½ tasse de bœuf coupé en fines lanières
Cumin, coriandre

2 c. à table d'huile végétale
1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
½ boîte de haricots rouges (8-9 on.)
2 branches de céleri émincé
½ poivron de couleur coupé en lanières
½ tasse de salsa
2-3 c. à table de cacao
Épices au goût : sel, poivre, poudre de chili, cumin, curcuma, cayenne, tabasco (piquant)
Coriandre fraîche
Tortillas (4-6)
Fromage genre quark ou crème sure
Avocat coupé en morceaux fins et longs

Préparation :
Dans un peu d'huile végétale, cuire l'oignon et la carotte, puis la viande en ajoutant le cumin et la coriandre. Réserver. Dans une poêle à part, chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les haricots rouges et cuire à feu moyen. Quand les haricots commencent à s'ouvrir, ajouter le céleri et le poivron. Brasser en écrasant les haricots avec le dos de la cuillère. Incorporer la viande. À part, mélanger la salsa et le cacao et bien délayer, puis verser dans le poêlon. Bien mélanger pour bien enrober. Assaisonner en sel et poivre et épices au goût et ajouter de la coriandre fraîche. Réchauffer les tortillas au micro-ondes, puis les tartiner avec le fromage ou la crème sure. Mettre le mélange au centre avec un peu de salsa, de coriandre et d'avocat. Rouler les tortillas en les fixant avec un cure-dent. Servir avec de la salade.

Source : inconnue.

Poulet au gingembre et au citron (vietnamien)

Ingrédients :
1 lb de poitrines de poulet* désossé coupé en lanières
3 c. à table d'huile de sésame
½ oignon émincé
½ tasse de champignons en quartiers
1 poivron rouge émincé
1 c. à table de gingembre frais haché
½ tasse de jus de citron avec le zeste
1 c. à table de sucre
½ tasse de bouillon de poulet
1 c. à table de fécule de maïs
Sel et poivre au goût
Décoration : 1 oignon vert émincé finement
1 c. à table de graines de sésame

Préparation :
Faire dorer le poulet dans l'huile à feu assez élevé. Réserver. Faire revenir les légumes et le gingembre. Ajouter le poulet, le citron, le sucre et le bouillon de poulet. Quand le mélange boue, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide et ajouter graduellement au mélange tout en brassant. Ajouter le sel et poivre au goût. Servir dans un grand bol en saupoudrant d'oignon vert et de graines de sésame comme décoration.

* Variante : on peut faire cette recette avec du porc, du tofu, ou de la dinde, à la place du poulet.

Source : inconnue.

Chili sin carne (sans viande, avec tofu)

Ingrédients :
1 cuillerées à table d'huile
1 oignon haché
1 poivron vert haché
1 gousse d'ail
1 paquet de tofu biologique coupé en cubes
1 boîte de tomates étuvées (19 onces)
1 boîte de sauce tomate (7 1/2 onces)
1/2 c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre
1 feuille de laurier
Poudre de chili au goût ou un piment jalapenos (petit)
2 tasses (500 ml) de fèves rouges biologiques cuites

Préparation :
Sauter l'oignon, le poivron, l'ail et le tofu dans l'huile. Ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter une heure.

Source : http://equiterre.org/agriculture/cuisinezBio/index.php

Canapés à la tomate cerise et au bocconchini – 12 canapés

Ingrédients :
Beurre
Pain croûté tranché en 12 rondelles
2 c. à soupe de pesto de basilic (voir recette, p. 27)
4 bocconchinis coupés en 3
6 tomates cerises coupées en 2

Préparation :
Beurrer légèrement le pain et y répartir le pesto. Garnir chaque rondelle d'une tranche de bocconchini et d'une tranche de tomate cerise. Facultatif : décorer de pignons.

Source : http://www3.sympatico.ca/andrepier/contenu/plume6.htm

Gratin de légumes avec sauce béchamel – 4 portions

Ingrédients :
1 pomme de terre de grosseur moyenne
2 branches de céleri
2 branches de brocoli
1 gros oignon
2 carottes de grosseur moyenne
1 tasse de sauce béchamel légère (pas trop de gras)*
1 tasse de fromage râpé
Chapelure provenant de 2 tranches de pain de blé entier

Préparation :
Trancher les légumes en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient mi-tendres, mi-croquants, puis les mettre dans un plat aux côtés peu profonds pouvant aller au four. Verser la sauce béchamel sur les légumes, recouvrir de fromage et saupoudrer de chapelure. Mettre au four sous le gril environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que la chapelure soit dorée.

* Sauce béchamel (légère)

Ingrédients :
1 c. à table de beurre
1 c. à table d'huile d'olive
Farine ou semoule de maïs
Lait

Préparation :
Faire fondre le beurre dans une poêle et y ajouter l'huile d'olive. Y délayer la farine en brassant. Ajouter graduellement du lait tout en brassant constamment. Ajouter de la farine selon la quantité voulue, ainsi que du lait jusqu'à la consistance voulue (la sauce doit être légèrement épaisse), tout en brassant toujours constamment afin d'éviter les grumeaux.

Note : pour certaines recettes on peut incorporer du fromage (genre emmenthal) à la sauce béchamel pour gratiner ensuite au four.

Source : Cuisine collective végétarienne.

Poulet Yassa (sénégalais) – 4 portions

Ingrédients :
1 poulet coupé en morceaux
4 c. à soupe d'huile d'arachide
4 citrons
4 gros oignons émincés
1 piment rouge (piquant), coupé en morceaux
Sel et poivre, au goût
Eau
Riz cuit

Préparation :
Mélanger ensemble les morceaux de poulet avec l'huile, le jus et l'écorce des citrons, les oignons, le piment, le sel et le poivre. Placer au réfrigérateur et laisser macérer pendant au moins deux heures. Une fois de temps en temps, brasser le mélange pour que les morceaux de poulet soient bien imprégnés de la marinade.

Égoutter les morceaux de poulet et les faire griller de tous les côtés dans une cocotte. Retirer les morceaux de poulet et faire revenir les oignons égouttés avec l'huile d'arachide, laisser cuire doucement. Rajouter la marinade et les morceaux de poulet grillés et mouiller avec de l'eau. Laisser mijoter 3/4 d'heure et servir sur du riz.

Source : www.afroleck.com

Shish-Taouk (poulet libanais)

Ingrédients :
2-3 poitrines de poulet désossé
2-3 onces d'huile d'olive
2-3 onces de jus de citron
Aromates :
1 pincée de poivre noir
1 pincée de poivre blanc
1 pincée de sel
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de poudre d'ail
1 feuille de laurier
1 c. à soupe de thym

Préparation :
Mélanger le jus de citron et les aromates. Ajouter l'huile graduellement tout en mélangeant bien pour obtenir une émulsion. Y déposer le poulet coupé en fines lamelles* et laisser mariner pendant au moins 6 heures au réfrigérateur. Cuire à la braise (Bar-B-Q) pendant 15 minutes, ou à la poêle avec un peu d'huile, dans une poêle très chaude pour que le poulet puisse caraméliser (couleur dorée) et non bouillir (couleur blanche). Servir sur du riz avec du pain pita. * On peut aussi couper le poulet en cubes pour le cuire en brochettes.

Source : http://www.libanus.com/

Filets de sole à l'orange

Ingrédients :
4 filets de sole
1-2 oranges
Fromage cheddar râpé

Préparation :
Étendre les filets de poisson dans un plat allant au four. Presser une orange sur les filets afin de les recouvrir et ajouter le fromage râpé sur le dessus. Cuire au four à 350°F pendant 20 minutes.

Source : www.recettes.qc.ca

Ratatouille au tofu – 6-8 portions

Ingrédients :
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail émincées
2 oignons coupés grossièrement
2 ½ tasse de tomates en conserve
1 poivron vert coupé en morceaux
2 courgettes zucchini coupées en tranches
1 aubergine coupée en dés
½ chou-fleur coupé en bouquets
8 champignons tranchés
1 carotte coupée
1 c. à café de persil
1 c. à soupe d'herbes salées
1 c. à café de basilic
½ c. à café de sauge
½ c. à café de thym
Sel et poivre, au goût
12 onces de tofu coupé en cubes

Préparation :
Dans un grand chaudron, sauter l'ail et les oignons. Ajouter tous les légumes, les herbes et les assaisonnements. Cuire à feu moyen pendant 35-40 minutes. Ajouter le tofu 15 minutes avant la fin de la cuisson.

Source : *La magie du tofu,* cuisine collective.

Galettes de pommes de terre au tofu – 4 portions

Ingrédients :
500 gr de pommes de terre cuites et écrasées
150 gr de tofu nature frais
1 oignon rouge et 1 gousse d'ail hachée
Sel, poivre, curry, persil, ou autres assaisonnements, au choix

Préparation :
Mélanger ensemble tous les ingrédients. Façonner en petites galettes. Cuire dans un poêlon avec un peu d'huile, environ 5 minutes de chaque côté.

Source : www.marmiton.org

Sauté au tofu – 4 portions

Ingrédients :
2 c. à soupe d'huile d'olive (ou autre huile végétale)
2 poivrons rouges (ou autre légume de saison) coupés en dés
1 gros oignon coupé en dés
3 c. à soupe de sauce tamari
1 bloc de tofu
400 gr de fromage féta coupé en dés
3 c. à soupe de pesto aux tomates (ou 1/2 tasse de jus de tomate)
Assaisonnements (poivre, thym)

Préparation :
Faire chauffer l'huile. Ajouter les poivrons, l'oignon et la sauce tamari, et sauter environ 1 minute. Ajouter le tofu et le féta, ainsi que le pesto et les assaisonnements. Remuer doucement sur le feu jusqu'à ce que le féta soit fondu. Retirer du feu et servir.

Source : http://equiterre.org/agriculture/cuisinezBio/index.php

Tofu doré

Ingrédients :
Concentré de jus d'orange
Sauce soya
Gingembre frais
Ail
Sel et poivre
Miel au goût
Chili ou tabasco
1 bloc de tofu coupé en morceaux

Préparation :
Mélanger ensemble tous les ingrédients et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures. Égoutter et faire dorer le tofu dans un peu d'huile végétale.

Source : inconnue.

Poisson thaïlandais

Ingrédients :
1 lb de poisson blanc ferme (tilapia, flétan, dorade ou autre)
3-4 c. à table d'huile de sésame ou de canola
6 oignons verts tranchés
4 gousses d'ail écrasées
3 c. à table de gingembre frais haché
2 c. à table de sauce soya
1 c. à table de sucre brun
Jus d'un citron
1 c. à table de sauce de poisson
Poivre au goût
Décoration : 2 c. à table de coriandre fraîche hachée
Piment de chili au goût

Préparation :
Faire dorer le poisson des 2 côtés. Réserver. Dans la même poêle, faire revenir les oignons verts, l'ail et le gingembre pendant environ 1 minute. Ajouter la sauce soya, le sucre, le jus de citron, la sauce de poisson et le poivre au goût. Verser la sauce sur le poisson. Garnir de coriandre et de chili.

Source : inconnue.

Boule au thon et aux crevettes

Ingrédients :
½ tasse de crevettes en boîte égouttées
½ tasse de thon égoutté et émietté
¼ tasse de mayonnaise
1 c. à table de jus de citron
2 c. à thé d'oignon haché

Préparation :
Écraser les crevettes et le thon, ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Former en boule et servir avec des craquelins.

Source : www.recettes.qc.ca

Pizza au thon et aux 3 fromages

Ingrédients :
125 gr de fromage à la crème
2-3 c. à table de sauce de poisson
Sel et poivre au goût
Jus d'un citron ou d'une lime
1 pâte à pizza précuite
2 boîtes de thon émietté
½ tasse d'oignon rouge émincé
1-3 c. à table de câpres égouttées
200 gr de fromage râpé (mozzarella, emmenthal, ou autre)
¼ tasse de fromage parmesan râpé
Olives noires

Préparation :
Ramollir le fromage en crème. Y ajouter la sauce de poisson, le sel, le poivre et le jus de citron. Bien mélanger et tartiner sur la pâte. Ajouter le thon égoutté, l'oignon rouge émincé et les câpres, puis le fromage râpé. Saupoudrer de parmesan et d'olives noires. Cuire au four à 425°F, sur la grille du centre, pe ndant une dizaine de minutes.

Source : inconnue.

Mousse au jambon

Ingrédients :
1 boîte de flocons de jambon (184 gr)
½ paquet de fromage en crème (125 gr)
1 c. à thé de jus de citron
3 petits oignons verts émincés
1 c. à thé de raifort

Préparation :
Passer tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mettre dans un plat et réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit ferme. Servir sur des craquelins ou en sandwiches.

Source : *Nos bonnes recettes dans vos assiettes,* les recettes des élèves de l'École Parc-de-la-Montagne, Gatineau.

Tartinade au tofu – donne 1 ½ tasse

Ingrédients :
250 gr de tofu ferme ordinaire, rincé et égoutté
3 c. à table de levure nutritionnelle en flocons
2 c. à table de tahini (ou de beurre de cachous)
2 c. à table de jus de citron frais
1½ c. à table de miso
1 c. à thé de poudre d'oignon
¾ c. à thé de sel
½ c. à thé de paprika
¼ c. à thé de poudre d'ail
¼ c. à thé de moutarde sèche

Préparation :
Briser le tofu en gros morceaux, placer dans une casserole et couvrir d'eau. Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Égoutter et laisser refroidir non couvert au réfrigérateur, 5 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit assez refroidi pour être manipulable.

Émietter le tofu et le placer dans un robot culinaire avec le reste des ingrédients. En faire une pâte lisse. Arrêter le robot au besoin pour remettre dans le mélange ce qui s'accumule en haut des parois du bol.

Refroidir au réfrigérateur plusieurs heures ou toute la nuit pour permettre aux saveurs de se marier. Se conserve 5 à 7 jours au réfrigérateur.

Variantes
Humus assaisonné («Chick Cheez») : remplacer le tofu par 2 tasses de pois chiches cuits ou en conserve égouttés et 1 à 2 c. à table d'huile d'olive.

Tartinade de haricots blancs («White Bean Crock Cheez») : remplacer le tofu par 2 tasses de haricots blancs cuits ou en conserve égouttés et 1-2 c. à table d'huile d'olive.

Source: "Crock Cheez", *The Ultimate Uncheese Cookbook*, Joanne Stepaniak.

Tarte aux légumes et au tofu – 6 portions

Ingrédients :
Huile végétale
1 tasse d'oignons coupés finement
2 gousses d'ail émincées
1 poivron (vert ou rouge, ou ½ vert et ½ rouge)
2 tasses de brocoli et de chou-fleur coupés en morceaux
2 tasses de fromage râpé
6 onces de tofu brisé
1 c. à soupe d'herbes salées
½ c. à café de thym
1 pincée de poudre d'ail
Set et poivre, au goût

1 fond de tarte précuit (9'')
1 abaisse de pâte non cuite

Préparation :
Dans un peu d'huile végétale, sauter l'oignon, l'ail et le poivron. Cuire le brocoli et le chou-fleur dans très peu d'eau ou à la marguerite. Mélanger ensemble. Ajouter le fromage, le tofu, les herbes et les épices. Bien mélanger. Verser le mélange dans le fond de tarte cuit d'avance et recouvrir d'une abaisse de pâte non cuite. Cuire au four à 375°F pendant 15-20 mi nutes.

Source : *La magie du tofu*, cuisine collective.

Pâte à tarte

Ingrédients :
2 tasses de farine
1 tasse d'eau
2 c. à soupe de margarine de soya
¼ c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe d'huile légère

Préparation :
Mélanger ensemble les ingrédients pour former la pâte et pétrir une dizaine de minutes Laisser reposer une trentaine de minutes.

Source : inconnue.

Crêpes farcies à l'italienne - 4 crêpes

Ingrédients :
Huile végétale
Légumes au choix (courgette, aubergine, champignons, poivron rouge, tomates séchées, ou autres) coupés sur le long
1 contenant (225 gr) de fromage ricotta
Sel et poivre au goût
1-2 gousses d'ail hachées
Fines herbes au choix, basilic frais haché et émincé au goût
2-3 c. à table de parmesan râpé
4 grandes crêpes
2 saucisses italiennes cuites coupées en petites rondelles

Préparation :
Chauffer le four à 400°F. Huiler une tôle à biscu its et y faire griller les légumes au four. Réserver. Mettre le ricotta dans un bol et y ajouter le sel, le poivre, l'ail haché, les fines herbes, le basilic et le parmesan. Étendre le fromage sur les crêpes, ajouter les rondelles de saucisse et les légumes en rangées. Façonner en rouleaux et cuire au four pendant 10-12 minutes.

Source : inconnue.

Côtelettes de porc sauce tomates – 4-6 portions

Ingrédients :
1 oignon
1-2 c. à table d'huile végétale
4-6 côtelettes de porc (enlever le surplus de gras)
1 boîte de soupe aux tomates
2 carottes coupées en rondelles
3 pommes de terre coupées en rondelles
2 branches de céleri coupées de biais
Poivre au goût

Préparation :
Dans un grand chaudron, sauter l'oignon et les côtelettes dans l'huile. Ajouter la boîte de soupe aux tomates et l'équivalent en eau. Mélanger. Ajouter les légumes et le poivre au goût. Cuire au four à 350°F pendant environ 1 ½ heure.

Source : Recette de ma mère.

Germinations (alimentation vivante)

Ingrédients :
1-2 c. à soupe de petites graines au choix : lin, cresson, luzerne ou sésame
Eau

Matériel requis :
1 pot de verre
1 pièce de moustiquaire (ou bas de nylon, ou tissu de coton)
1 élastique

Préparation :
Dans le pot de verre, faire tremper les graines dans de l'eau pendant 2-4 heures*. Installer la pièce de moustiquaire sur le dessus du pot en le fixant avec l'élastique. Égoutter l'eau et bien rincer les graines dans le pot. Installer le pot à l'envers, incliné, pour que l'eau s'égoutte; il ne doit pas rester d'eau dans le contenant, les graines doivent simplement rester humides. Rincer 1-2 fois par jour. Manger lorsque les germinations sont prêtes. La durée de germination varie entre 8 heures et 5-6 jours, selon le type de graines utilisées**.

* Si l'on utilise d'autres types de graines – lentilles, fèves, pois chiches, pois verts, graines de tournesol – le temps de trempage est de 8-12 heures (une nuit).

Référence : Bulletin du Réseau québécois pour la simplicité volontaire, Printemps 2005, Vol. 6, no 1 – Simplicité volontaire et alimentation http://www.simplicitevolontaire.org/documents/bulletins/6-1.pdf .

** Source : http://www.cooptel.qc.ca/~danielreid/germinations.htm - Ce site est très complet et fournit une multitude de renseignements sur les germinations, les pousses et autres sujets. Il contient également quelques ***recettes à base de germinations.***

Végé-pâté – 8 portions

Ingrédients :
½ tasse de graines de tournesol
¼ tasse de graines de sésame
¼ tasse de graines de lin
½ tasse de farine de sarrasin ou de soja
½ tasse de levure torula
1 c. à thé de poudre d'ail, de thym, basilic, sarriette, graines de céleri
1 pincée ou plus de Cayenne
½ tasse d'huile d'olive
2 gros oignons émincés
Jus d'1/2 citron
2 pommes de terre râpées ou 1 tasse de riz cuit
2 ½ tasse d'eau chaude

Préparation :
Moudre les 3 grains au mélangeur ou au robot culinaire, puis les verser dans un grand bol. Y ajouter tous les ingrédients secs. Bien mélanger. Faire un puit au centre et ajouter les autres ingrédients en mélangeant bien afin d'obtenir un consistance uniforme. Verser dans un plat en pyrex légèrement huilé en lissant bien le dessus et cuire au four à 350°F pour une bonne heure. Laiss er refroidir avant de découper en portions. NB : il est possible de congeler le pâté.

Source : inconnue.

Tofu brouillé

Ingrédients :
4 onces de tofu ferme
1 c. à thé de sauce tamari ou de sauce soya légère en sel
2 c. à table d'oignon émincé
¼ c. à thé de curcuma
2 c. à thé d'huile

Préparation :
Dans un bol, écraser le tofu à la fourchette et ajouter la sauce soya, l'oignon et le curcuma. Bien mélanger. Chauffer l'huile dans un poêlon et y cuire le mélange pendant 5 minutes en remuant.

Source : www.recettes.qc.ca